

令和5年度 別所町公民館

さわやか女性セミナー（全6回）記録写真

令和5年4月～令和6年2月 実施

No.1



① 4/13 「テーブルで楽しむ観葉植物♪」 講師：野澤のりこさん

植物と会話してくださいね♪



同じ材料でも出来上りは色々



② 6/22 「アドラー心理学」～生き生きセカンドライフの実現～講師：川原啓治さん



意味づけを変えれば未来は変えられる。過去さえも。

ペアワーク！
お隣と話し合ってください。



話を聞いてもらえるのは嬉しいですね♡



③ 9/14 「体幹トレーニング」～いきいき！丹田体操～ 講師：大辻久英さん



体を整えていきますよ



Before

After

効果が一回目で現れました・・・！

④ 10/6 「館外研修」 手柄山温室植物園・神戸新聞総合印刷播磨制作センター他



ようこそ神戸新聞社
播磨制作センター

⑤ 12/15 女性セミナー・高齢者教室合同セミナー「落語」講師：三木落語研究



たくさん笑って元気が出ました。



⑥ 2/8 「音楽鑑賞&唱歌」みんなで歌いましょう～昔懐かしのうたごえ喫茶



素晴らしいギターのリズムと美しいリードボーカルに導かれ、楽しく歌います。



ギターの音色に聞き惚れてしまいます♡

